

Seguridad de los Alimentos

¡Asegúrese que los sobrantes de comida no le hagan daño! Use los sobrantes dentro de 3 ó 4 días. Si usted no está seguro si es segura para comerse, recuerde el dicho:
"Si tiene dudas ¡tírelo a la basura!"

Ya sea que lleve sobrantes de comida de un restaurante o tenga comida extra de platillos hechos en casa, es importante refrigerar y congelar los alimentos de manera apropiada. Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantener sus alimentos seguros:

- Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para evitar las enfermedades. Siempre laves las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos.
- Mantenga su refrigerador de 34 a 40° Fahrenheit. Revise la temperatura con un termómetro de refrigerador. Si la temperatura de su refrigerador es sobre 40° Fahrenheit, la comida podría no estar buena. (Los microbios crecen más rápidamente y descomponen las comidas cuando la temperatura está sobre los 40° Fahrenheit.) Bájele al termostato. Si la temperatura no permanece a 40° Fahrenheit, mande reparar su refrigerador lo más pronto posible.
- Guarde los sobrantes de comida en envases bien tapados para prevenir que entren los microbios.
- Después de cocinar, refrigere las comidas de inmediato. Divida las cantidades grandes en porciones pequeñas para que se enfríen más rápidamente.
- Refrigere los alimentos que ha comprado lo más pronto posible; NO los deje afuera por más de 2 horas.
- Use los sobrantes dentro de 3 ó 4 días. Si no está segura de que la comida sirve, recuerde el dicho: "Si tiene dudas ¡tírelo a la basura!"
- Limpie regularmente el refrigerador para sacar las comidas echadas a perder y los microbios que pudieron haber pasado a otros alimentos.
- Mantenga los congeladores a 0° Fahrenheit o por debajo.